



なぎ
★ 倉 凧ちゃん
R5.3.25 生・平良
父：卓嗣 母：佳苗



るか
★ 山 口 瑠夏ちゃん
R5.6.9 生・伊良部
父：修也 母：今日子



ひなと
★ 仲 間 陽音くん(左)
みなと
★ 湊音くん(右)
R5.2.22 生・平良
父：優太 母：世界



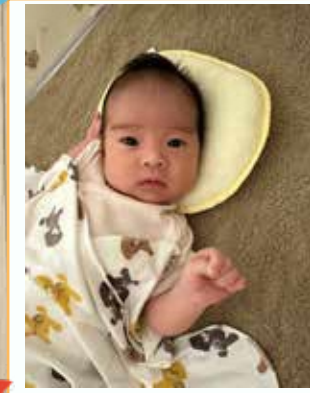
お申込みは
こちらから
☎ 72-3750
Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



いろは
★ 山 城 彩陽ちゃん
R5.4.25 生・平良
父：龍規 母：美香



はると
★ 桜 井 陽琉斗くん
R5.5.16 生・平良
父：洋平 母：恵



さあや
★ 真 栄 里 咲絢ちゃん
R5.10.5 生・上野
父：隼人 母：弥生



そあ
★ 保 榮 茂 蒼空ちゃん
R5.7.23 生・平良
父：正人 母：知美

元気な
BABY
応募について

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。 ★写真は対象のお子さまお一人のみ、縦で撮影(縦横比4:3推奨)してください。
★現在宮古島市にお住まいのお子様。 ※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6か月までのお子さまのみ掲載します。
★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも広報みやこじまの記事として公開されます。
<おしらせ> 応募多数により、その月ごとの応募・抽選といたします。
■2月号の応募期間：12月1日～末日 ■3月号の応募期間：1月1日～末日 ■4月号の応募期間：2月1日～末日



ねぎ巻き三種(イカ・野菜と果物)

【一口メモ】

島野菜のパルダマと果物、イカをねぎ巻きにしました。味噌とチーズの相性も抜群です。青ねぎは風邪予防にもよいそうです。

【材料】(4人分)

ロールイカ 100g
柿 1/2個(100g)
きゅうり 1/3本(40g)
棒チーズ 2本(20g)
パルダマ 8枚
万能ねぎ 1束(100g)
く味噌だれ)
白味噌 大さじ4
砂糖 大さじ1
酢 大さじ2
みりん 大さじ1

【一人分摂取量】

エネルギー 63kcal
蛋白質 4.2g
脂質 1.1g
炭水化物 9.1g
食物繊維 2.0g
カルシウム 61mg
鉄分 0.7mg
塩分 0.7g

- ①ねぎは、沸騰した湯に塩ひとつまみを入れ、根の方から先に入れ20秒程ゆでた後しっかり水気を切り、根を切っておく。
- ②イカは塩をふって身を締め、沸騰した湯で30～40秒程茹で、繊維にそって5cmの長さ8本に切っておく。
- ③イカをねぎで巻く。
- ④柿は皮を剥き、きゅうりは5cmの長さの8本に切り揃えチーズは縦半分、横半分に切っておく。
- ⑤パルダマと④を組み合わせねぎで巻く。
- ⑥味噌だれの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑦イカ巻きと野菜巻きを器に並べ、味噌だれを添える。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会(H30年度5班考案)



宮古島市
ホームページ



2022年
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島
ホームページ

